センサーオーブンレンジ 家庭用

アールイー　エス
形名 RE-S240
クックブック

業務用として使用しないでください。

COOK BOOK

取扱説明編 / 料理編

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック（取扱説明編 / 料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保存してください。

操作部の説明

この製品は、ドアを開けると電源が入ります。(節電機能について 9 ページ)

ご使用前には、ドアを開閉し、ゼロの表示「0」にしてから操作します。(電源が入ります)
「0」で放置しておくと、1分後に節電機能がはたらき、表示が消えます。

● お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

表示部 (説明のためすべて表示しています)
加熱時間・温度・加熱の進行などを表示します。

あたため・スタートキー
あたためを自動でするときや、手動の加熱スタートキーとして使います。

とりけしキー
途中で調理をやめるときや、キーを押しまちがえたときに使います。
● 加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、**とりけしキー**を押さずにドアを開けます。

自動加熱キー(1〜8)
加熱を自動的におこないます。
時間や温度設定の必要がありません。

仕上がり・温度キー
自動加熱の仕上がりを設定したり、手動オーブンの加熱温度を調節するときに使います。

時間(合わせ)キー
手動加熱の加熱時間合わせに使います。

手動加熱キー
時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

もくじ

料 理 編

(ページ)

お菓子

ピザ・パン

お総菜

※取扱説明編に記載しているメニュー

取扱説明編

(ページ)

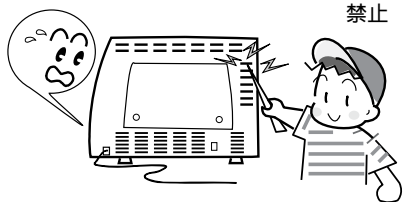
大切なことが書いてあります。
必ず、はじめにお読みください。

安全上のご注意

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 危険

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**

感電・けがや故障の原因になります。

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**

感電・火災・けがの原因になります。

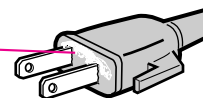
異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご相談ください。 43ページ

⚠ 警告

● **定格15A(アンペア)以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**

他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

● **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**

発火の原因になります。

● **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなうまた、濡れた手で抜き差ししない**

感電・やけど・けがをすることがあります。

プラグを抜く

● **傷んだコードや電源プラグ、コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**

感電・ショートによる発火の原因になります。
また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

禁止

電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 加熱時間は、控えめに

● 飲み物は、加熱しすぎると加熱後、取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。加熱時間の目安は、17ページを参照してください。

● 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することが、あります。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 38ページ

● 電源プラグを抜き、本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。

● 電波の出口カバーや、庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

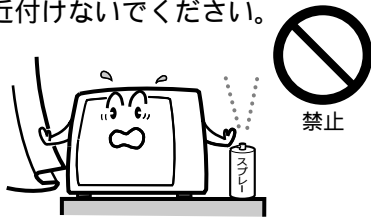
⚠ **危険**	人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。
⚠ **警告**	人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠ **注意**	人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味

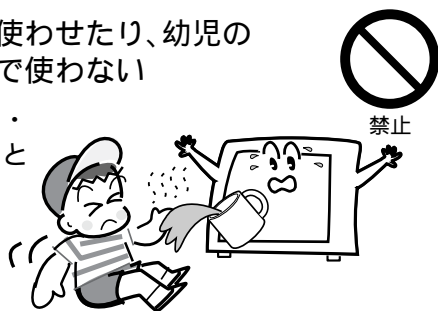
禁　止 「してはいけない」ことを表しています。	**指示を守る** 「しなければならない」ことを表しています。
接触禁止 **分解禁止**	**電源プラグを抜く** **アース線を取り付ける**

熱に弱いものを近付けない

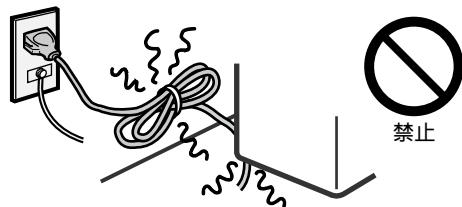
たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。
引火や破裂したり、敷物などは変形、変色、反りの原因になります。

禁止

子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない

感電・やけど・けがをすることがあります。

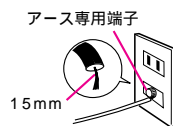
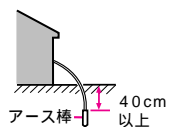
禁止

電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない

加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重い物をのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災･感電･ショートの原因になります。

禁止

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電することがあります。
- 取り付けは、販売店に相談ください。

アース線接続

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店に依頼して、必ず アース工事(D種接地工事) をしてください。

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房。
- 土間、コンクリート床。
- 酒、しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

水気のある場所
- アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。
- 八百屋、魚屋の洗い場など水を扱う所・水滴の飛び散る所。
- 地下室のように結露が起きやすい所。

※シャープホームページでもお知らせしています。http://www.sharp.co.jp
「お問い合わせ」→「くらしのアドバイス」→「電子レンジ」

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

- 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
- 加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

- 排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

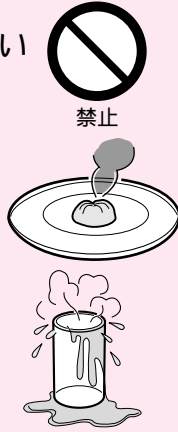
安全上のご注意

⚠ 注 意

お料理するとき

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**

禁止

- 発煙、発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱する。
  - 少量のもの
    (あんまん、パン、やきいもなど)
  - 油が付いたもの(バター付きトースト、フライものなど)
- 飲み物は取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は、17ページを参照してください。
  - 油脂分の多いもの(牛乳、生クリームなど)
  - お酒、コーヒーなど

加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。また、容器については、11ページを参照してください。

● **金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない**

禁止

内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)、金串、アルミケース、アルミキャップ、アルミテープを加熱しない。
火花が出て本体を傷めたりします。

● **回転網の上に汁や油分が落ちそうなバター付きトーストなどをのせて焼かない**

禁止

発火することがあります。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない**

禁止

発火することがあります。

● **びんの栓やふたをはずす**

必ず実施

容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**

必ず実施

やけどをすることがあります。

● **膜(イカなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**

必ず実施

殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

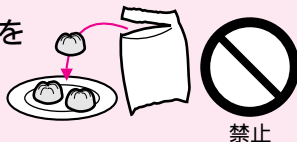
● **ラップをはずすときは、注意する**

必ず実施

蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

● **卵は、割りほぐしてから加熱する**

必ず実施

ゆで卵(殻付き、殻なし)のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。

● **ドアやとってに無理な力を加えないまた、5kg以上の物をのせない**

禁止

本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

● **水のかかる所や火気の近くで使わない**

禁止

感電・漏電することがあります。

● **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**

禁止

電波漏れによる障害が起こることがあります。

● **丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**

禁止

割れるおそれがあります。

● **回転網をはずすときは、上ヒーターに当てない**

禁止

上ヒーターが割れて、ケガをすることがあります。38ページ

● **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**

断線やスパークして、発火することがあります。

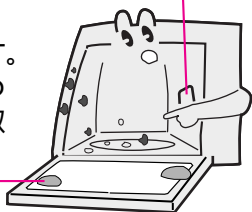
● **衣類の乾燥など調理以外に使わない**

過熱、異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。
また、カラ(食品なし)の状態で加熱しないでください。

● **本体の上に物を置かない、また冷蔵庫の天面に本体を置かない**

過熱して焦げたり、天面の変形や変色することがあります。

● **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**

発火・発煙したり、さびることがあります。
付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。

● **ヒーター加熱中や加熱終了後、高温箇所(ドア、庫内、付属品など)に触れない**

高温のため、やけどをすることがあります。
食品や付属品(丸皿や角皿)の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

● **電子レンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**

感電や電波漏れすることがあります。
(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)

● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**

絶縁劣化などで感電や漏電火災の原因になります。

庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

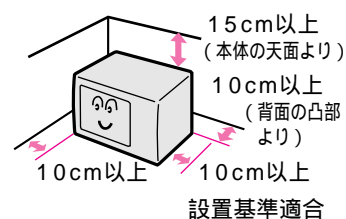
開けたらダメ

●次の処置をしてください。
1. ドアを閉めたままとりけしキーを押す。
2. 電源プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。
●そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

壁との間をあける
(吸気口、排気口をふさがない) 8ページ

過熱して発火や故障することがあります。

■ 壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上はなす。
(温度差によって割れる場合があります) また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。**

15cm以上 (本体の天面より)
10cm以上 (背面の凸部より)
10cm以上
10cm以上
設置基準適合

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。 壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。
製品本体には貼らない

■ **まわりを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面後面、両側面に開放空間を設ける。製品のまわりにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。

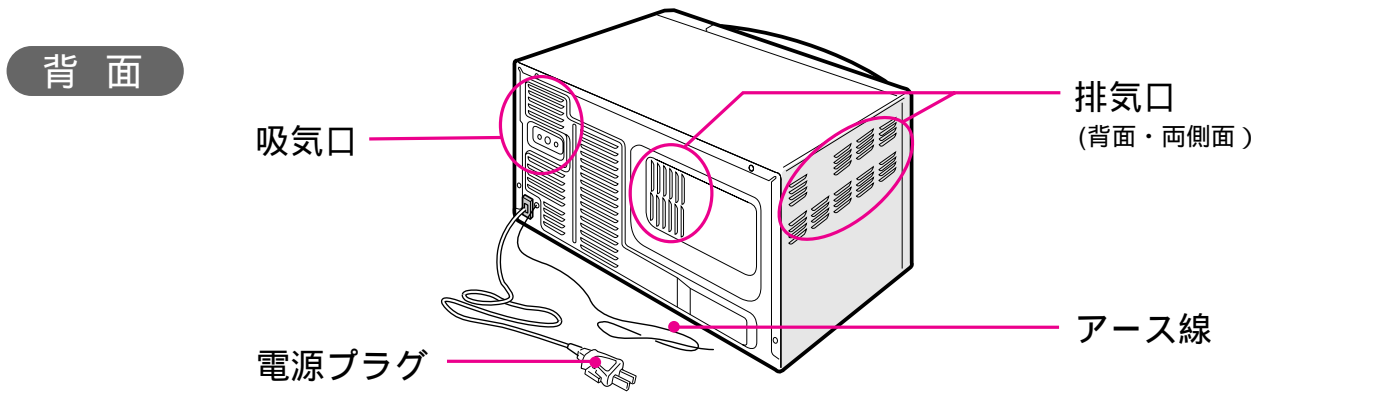
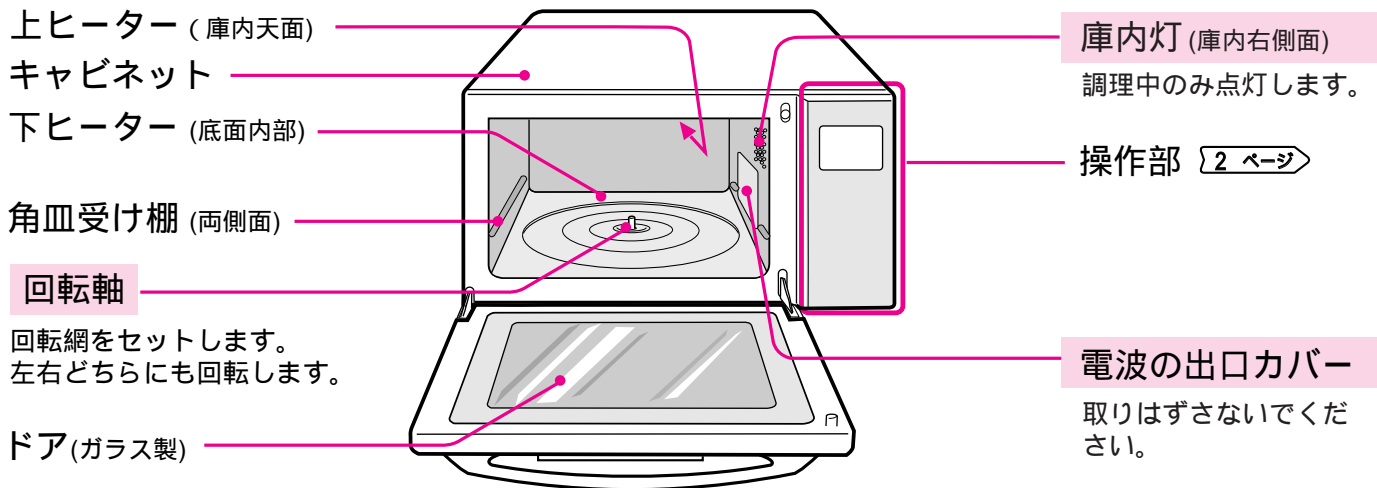
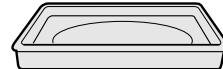
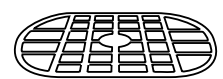
お願い **テレビ、ラジオから3m以上離す**
雑音や画像が乱れる原因になります。

各部のなまえと付属品

上ヒーター（庫内天面）
キャビネット
下ヒーター（底面内部）
角皿受け棚（両側面）
回転軸
回転網をセットします。
左右どちらにも回転します。
ドア(ガラス製)

庫内灯(庫内右側面)
調理中のみ点灯します。
操作部 2 ページ
電波の出口カバー
取りはずさないでください。

背　面

吸気口
電源プラグ
排気口
(背面・両側面)
アース線

必ず、お守りください
回転軸 部分や **電波の出口カバー** に、食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。38ページ

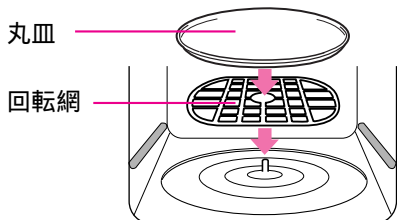
付属品 (各1)

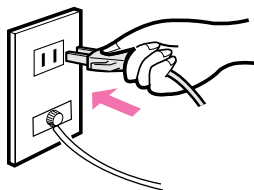
※紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

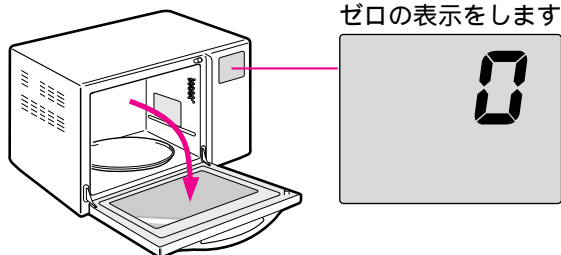
丸　皿 陶器製です。 落としたり、ぶつけたりしないでください。	**角　皿** **自動加熱やレンジ加熱では使用しないでください。** 反り防止のために中央部を丸くふくらませています。
回転網 常に庫内にセットしておきます。	**丸皿と角皿は、同時に入れて加熱しないでください。** 加熱により使用する付属品が異なります。 使いかたを誤ると製品が故障するおそれがあります。 このクックブックに記載している使いかたをお守りください。 ● 熱くなった庫内の丸皿や角皿など食品の出し入れ時には、市販のミトンやふきんなどをお使いください。
印刷物付属品	● **クックブック**(取扱説明編・料理編)　● **保証書**

電源を入れてカラ焼きをしてください

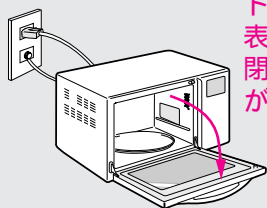
電源を入れる

1 回転網に丸皿をのせ、ドアを閉める

※回転網は、横向きでなくても支障ありません。
無理に回さないでください。

2 電源プラグを差し込む

電源プラグを差し込むだけでは、何も表示しません。
(電源は入りません)

3 ドアを開ける(電源が入ります)

電源プラグを差し込んだときや表示が消えているときは、まずドアを開け「0」にしてから操作します。

節電機能について

ゼロの表示「0」で放置しておくと、1分後には、表示が消えます。(節電機能)
使用するときは、ドアを開けると再び「0」表示し、使えます。

ドアを開けている間「0」表示は消えません。閉めると1分後に節電機能がはたらき表示が消えます。

※加熱終了後、内部を冷やすファンが回っているときなど製品の状態によって、節電機能がはたらくまで最大10分かかることがあります。

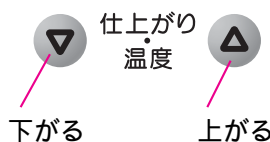
カラ焼きをする

最初に庫内の油を焼き切ります。
煙やにおいが出ます。必ず部屋の窓を全開にするか、換気扇を回しておこなってください。煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。
お手入れのときにもお使いください。38ページ

1 回転網だけにして、ドアを閉めます

2 オーブン キーを押す

初回170℃を表示します。
通電中は、合わせた温度を記憶します。

3 温度キーを押す(カラ焼き温度200℃を合わせる)

4 時間キーを押す(加熱時間20分を合わせる)

5 カラ焼きをスタートする

途中で操作をまちがったときは、**とりけしキー**を押して**操作2**からやり直してください。

本体がかなり熱くなります。ご注意ください。

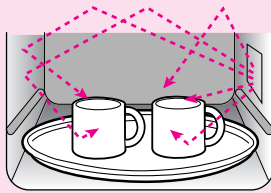
20分後カラ焼き終了

初めてお使いのとき

各部のなまえと付属品／電源を入れてカラ焼きをしてください

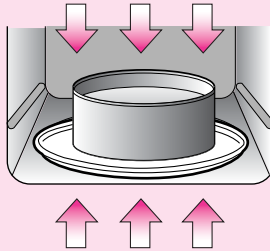
加熱のしくみ

レンジ加熱

食品中の水分子が、摩擦熱(まさつねつ)を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。

コツ

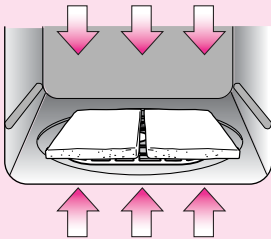
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

オーブン加熱

上下にあるヒーターで庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

コツ

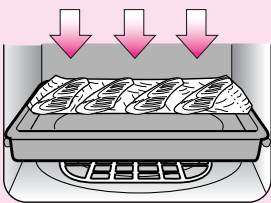
- 発酵は庫内を冷ましてから。

トースター加熱

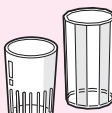
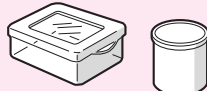
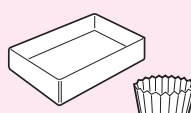
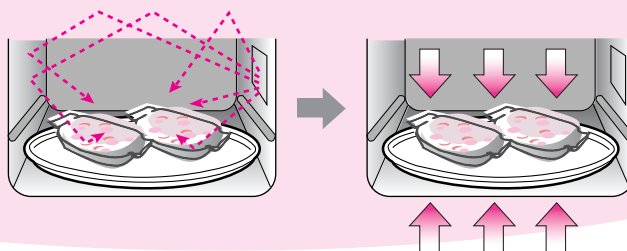
上下にあるヒーターからの強い熱で外はパリッと、中はふっくら焼き上げます。

コツ

- 手動加熱の場合、庫内が熱いうちに焼くときは、加熱時間を控えめに。
汁や油分が底面に落ちそうなメニューは丸皿にのせて加熱してください。

パワーグリル加熱

上にあるヒーターからの強い熱で焦げ目を付け、焼き上げます。

コツ

- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
- 焼き魚などをするときは、角皿の後ろ半分にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)

組み合わせ（電波とヒーターで加熱）

レンジ加熱とヒーター加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。

自動メニュー（4グラタン、6カラッとフライ、8ピザの自動加熱キー）の加熱方法です。
※手動加熱で設定はできません。

使える容器 使えない容器にご注意を

 使えません。 使えます。※は、使えない理由、または使いかたによって使用できないことを記載しています。

容器の種類 ＼ 加熱の種類		レンジ（電波）	組み合わせ（電波+ヒーター）	オーブントースターパワーグリル（ヒーター）
ガラス	耐熱性のある容器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。		
ガラス	耐熱性のない容器 強化ガラス、カットグラス、クリスタルガラスなど。	× ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わない1～2分以内の加熱に使えます。		
プラスチック	耐熱性のある容器 (耐熱温度140°C以上)	○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 ※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。	× ※変形したり、焦げたりするので、使えません。	
プラスチック	発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器 (耐熱温度140°C未満)	× ※溶けたり、燃えたりするので使えません。 スチロール、ポリエチレン、メラミン(幼児用食器など)、フェノール、ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。		
陶磁器・漆器など	陶器 磁器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金･銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。		
陶磁器・漆器など	漆器 竹製品 木 紙	× ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。 紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ケーキ作りに使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなどは使えます。 (庫内壁面に接触させると焦げることがあります) ●竹串、キッチンペーパー、天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。		
金属	アルミ ステンレス ホーローなどの金属容器	× ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。		○
その他	ラップ (耐熱温度140°C以上)	○ ※油分の多い料理は高温になり、溶けるため使えません。	× ※溶けたり､発火するので使えません。 ●解凍時のみ､丸皿に敷いて使えます。	
その他	アルミホイル	× ※火花が出るので使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。（酒のかん、解凍）		○
その他	特殊な形をした容器	× ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。		

調理のときのお願い

「安全上のご注意　お料理するとき　」
もあわせてご覧ください。6 ページ

自動加熱のとき

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 容器は加熱に合った材質で、重すぎたり、軽すぎたりしないものをお使いください。
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで、開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

自動加熱の連続使用について

加熱時間の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げることがあります。もう少し加熱したい場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を、記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき（電波加熱）

レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

小さく切った根菜などの少量加熱は、避ける

火花の発生や、食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

角皿・金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。特殊な加熱方法で、アルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

オーブン・パワーグリル・トースター加熱のとき（ヒーター加熱）

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

市販の本やガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは、様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

ラップを使わない

溶けたりして、あと始末が大変です。

あたため ごはんやおかずをあたためる

「あたための調理例」もあわせてご覧ください。 14ページ

使う付属品
丸皿
回転網

レンジ(900W)加熱
使える容器 11ページ

1 食品を入れてドアを閉める

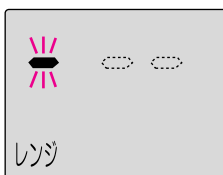
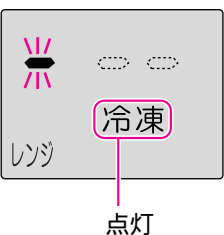
置きかた
ごはん1杯は、丸皿の中央に置きます。
※食器が軽いとぬるめに仕上がります。
●あたためのしくみ

2 押す

約30秒後に残り時間を表示

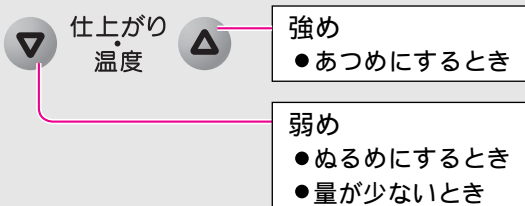
冷凍食品のときは

2回押す

点灯

- 加熱途中で残り時間を表示。
- 加熱途中で、混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。
  再スタートは **あたため** キーを押します。

仕上がりを調節するときは

あたため キーを押した直後に、**仕上がりキー**を押す。
(丸皿が1回転する間に押します)

- 「強」または、「弱」を表示します。

- 食品に応じて必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。 14ページ
- 残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減ができます。(△ …1分増、▽ …1分減)

使いこなすためのポイント

●あたためのしくみ

食品と容器の重さで自動的に加熱時間が決まります。

だから

- 食品の分量に比べ、容器が大きすぎたり、小さすぎたり、また極端に重い容器を使うと、上手にできないことがあります。
- 軽い耐熱性プラスチック容器（市販の冷凍お弁当用おかずの容器や、ふた付きの保存容器など）を用いたり、容器を使わずに食品だけを丸皿にのせて加熱するとぬるく仕上がります。

ポイント

- **陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。**
  より上手に仕上がります。

- フライ類のあたためは、専用キーを使うと上手にできます。
  (**6カラッとフライ** キー 20ページ)

●ご注意

- **発泡トレーは、溶けたりするので使えません。**
  「使える容器」を参照してください。11ページ
- **高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたりラップを敷かないでください。**

●お願い

次のような食品のあたためには、あたため キーを使いません。

飲み物のあたため
- **3牛乳・酒** キーで加熱します。
  あたため キーで加熱すると熱くなりすぎて飲み物には、適しません。17ページ

パン類のあたため
- ロールパン2個(1個30g) **3～4分**
  トースター キーで加熱します。36ページ

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)**、パセリ、青じそなどの乾燥**
- 手動の **レンジ** **200W**で加熱します。34ページ
  加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。

あんまん、肉まん、まんじゅう、茶わん蒸しなどのあたため
- 「**加熱早見表**」をご覧ください。35ページ

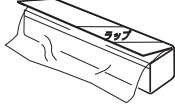
常温のごはん1杯をあたためる場合は、約29秒で仕上がります。
（ごはん(常温もの)150gを茶わん(120g)に入れ、**仕上がりキー ▽(弱め)**で加熱した場合）

● 食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。
写真の食器を参考にしてください。
● **手動でするときは** 35ページ

●あたためめの調理例

常温・冷蔵もの

ラップをするもの

しっとり仕上げたい場合に

(煮もの、蒸しもの、汁もの
調理済冷凍食品全般など)
※ラップは、ゆとりをもたせてかぶせます。
加熱後は、すぐにはずします。
(食品・容器の変形の原因)

煮もの

分量：約100～400g

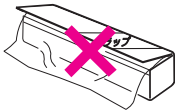
カレー・シチュー

分量：約200～400g
● 加熱後、かき混ぜる。

汁もの（スープ）

分量：1～3杯(約600mL)
● 加熱後、かき混ぜる。

ラップをしないもの

水分をとばしぎみにしたい場合に
(ごはんもの、揚げもの、焼きもの、炒めものなど)

ごはん

分量：1～4杯(約600gまで)
● 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

炒めもの（焼きそば）

分量：約100～200g
スタート直後：▽(弱め)
●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。

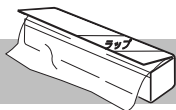
やきとり
分量：2～15本(約380g)
スタート直後：▽(弱め)

焼きもの（ハンバーグ）

分量：1～4個(約360g)
スタート直後：▽(弱め)
● 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

ピラフ・焼きめし
分量：約100g～400g
● 加熱後、混ぜる。

揚げもの（天ぷら）

分量：約100～400g
● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
※いかは、はじけるので手動加熱で控えめに。
※フライは **6カラッとフライ** **キー**を使うとカラッと仕上がります。お好みで使い分けてください。
20ページ

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん

分量：約100～600g
あたため キーを2回押す
● 皿にのせるか容器に入れる。

ピラフ
分量：約100～400g
あたため キーを2回押す
● 400gのときは加熱スタート直後に**△(強め)**を押す。

カレー・シチュー

分量：約100～200g
あたため キーを2回押す
●浅い容器に入れる。
残時間が1分になると取り出してかきまぜ、スタートを押して加熱する。
加熱後、かき混ぜる。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)
あたため キーを2回押す
● 加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

里いも・かぼちゃ
分量：約100～500g
あたため キーを2回押す

蒸しもの(しゅうまい)

分量：5～15個(約230g)
あたため キーを2回押す
●両面に水をふりかける。

ミックスベジタブル
分量：約100～300g
あたため キーを2回押す
スタート直後：▽(弱め)
●少量加熱は火花が出ることがありますので避けてください。

1 解 凍 肉や魚を解凍する

生のまま冷凍しておいた魚や肉の中心がまだ少し凍っている半解凍状態に仕上げます。肉汁の流出が少なくうまみを逃しません。

使う付属品
丸皿
回転網

レンジ(200W相当)加熱

1 食品を入れて ドアを閉める

置きかた

丸皿にラップを敷いて、食品をのせる。
食器には、絶対のせないでください。
食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。

発泡トレーは、溶けたりするので使えません。

2

押す

終了音

● 加熱途中で残り時間を表示。

素材に応じて「仕上がり」キーを使います

1解凍 **キー**を押した直後に**仕上がりキー**を押す。
(丸皿が1回転する間に押します)
●「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり
温度

強め
● かたまり肉
● しっかり解凍するとき

弱め
● 魚介類
● 控えめに解凍するとき

●右記「素材別のコツ」を参照ください。

使いこなすためのポイント

- **一度に解凍できる分量は、100～1000gまで。**
- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
- **溶けかけているときは、様子を見ながら手動の レンジ 200Wで解凍します。**
- **食品は、同じ種類・大きさにそろえましょう。変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。**

●ご注意

- **食器には、絶対のせないでください。**
  煮えすぎて失敗するおそれがあります。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て、本体を傷めたりします。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U04」が表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。

●素材別のコツ

食品名	仕上がりキー	コ ツ
まぐろ(赤身) いか･えび 魚	(▽弱め)を押す	一尾魚は尾の細い部分にアルミホイルを巻く。
薄切り肉 とり肉	――	骨付きとり肉は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
かたまり肉 ひき肉	(△強め)を押す	――

●上手に解凍するための ホームフリージング(冷凍)のコツ

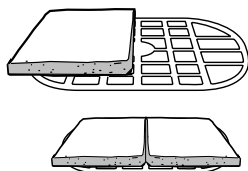
- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。**
- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
  1回分 (200～300g)ずつに分けます。
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう3cm以内に厚みをそろえます。
- 必ず、空気を抜き、ラップなどで密封します。
  野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。
  ※ゆでた野菜の解凍は、**あたため** **キー**(2回押す)で、加熱します。13ページ

2トースト 食パンを焼く

トースター加熱

使う付属品

回転網

1 食品を入れてドアを閉める

置きかた

1枚焼くときは、片側に置く。
2枚焼くときは、一列に並べる。

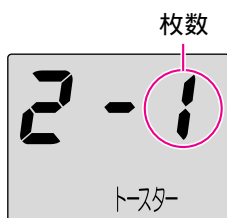
常温・冷凍もの(6枚切り2枚まで)

食パンが庫内壁面に触れないように、中央に寄せます。

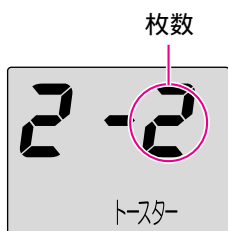
2

押す

枚数

2-1 トースター

2枚焼くとき

2トースト キーを**2回続けて**押す。
(回転網が1回転する間に押します)

枚数

● 加熱途中で残り時間を表示。

冷凍保存の食パンを焼くときやお好みの焼き色に調節したいときは

2トースト キーを押した直後に、**仕上がりキー**を押す。
(回転網が1回転する間に押します)
●「強」または、「弱」を表示します。

使いこなすためのポイント

●お願い

● パン類のあたためは、手動の トースター キーで、様子を見ながら加熱します。36ページ
ロールパン2個(1個30g)で、3〜4分です。

●ご注意

● **プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**
● **バターをぬった食パンは焼かないでください。**
バターが庫内底面に落ち、発煙・発火のおそれがあります。
● **冷凍パンは保存状態により焼き色が異なります。**
● **回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。**

トースト

❖ 手動でするときは

食品名	分量	目安時間
食パン 常温もの6枚切り	1枚	トースター で約5分10秒〜5分30秒
	2枚	トースター で約6分

ピザトーストは、手動 トースター キーで加熱します

食パン2枚(6枚切り)にピザソースを適量ぬり、薄切りにしたサラミソーセージ10枚と玉ねぎ20g、輪切りピーマン8枚を等分にのせ、ピザ用チーズ40gを等分に散らし、回転網に並べる。

トースター で**8〜9分**

トーストによく合うかんたん一品

いり卵

キー	使う付属品
レンジ 900W	

材料(1人分) 80kcal

- 卵 ……… M1個
- Ⓐ 牛乳 ……… 大さじ1
- Ⓐ 塩、こしょう … 各少々

1 耐熱性のコップに卵を割り入れてほぐし、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。

2 ふたをせずに丸皿の中央に置く。
レンジ **900Wで40〜50秒**加熱する。
加熱後、かき混ぜてほぐす。

⚠注意

● 卵は割りほぐしてから加熱する。ゆで卵は作らない。あたため直しもしない。(破裂してやけどをすることがあります)

3 牛乳・酒 飲みものをあたためる

レンジ(900W)加熱
使える容器 11ページ

使う付属品
1 食品を入れて ドアを閉める

置きかた
1杯のときは、丸皿の中央に、
2杯以上は、同一円周上に置きます。

(2杯) (3杯) (4杯)

牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。必ず、カップに移し替えてください。

2

押す

酒のかんをするときは

3牛乳･酒 **キー**を押した直後に**仕上がりキー ▽ (弱め)**を押す。
(丸皿が1回転する間に押します)

● 加熱途中で残り時間を表示。

牛乳の仕上がりを調節するときは

3牛乳･酒 **キー**を押した直後に、**仕上がりキー**を押す。(丸皿が1回転する間に押します)
●「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり温度
強め ●あつめにするとき
●1杯あたりの量が多いとき
●加熱前の基準温度より低いとき

弱め ●ぬるめにするとき
●1杯あたりの量が少ないとき
●加熱前の基準温度より高いとき

● 酒のかんの仕上がりを調節するときは、レンジ **900W**で様子を見ながら、加熱してください。

使いこなすためのポイント

- **一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。**(下表参照)
- **ふたやラップはしません。容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**(下表参照)
- **加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。**
- **加熱前の温度によっては、仕上がりキーを押してください。**(牛乳・コーヒーのとき)
- **基準分量よりもかなり少ないときは、手動加熱 レンジ 900Wで様子を見ながら、あたためてください。**

mL＝cc

基準分量	牛乳（コーヒー）	酒
（ ）内は、コーヒー	200mL（150mL）	180mL
加熱前の基準温度 （ ）内は、コーヒー	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。)	常温保存…約20℃
容 器		アルミホイル
	●コップは、低めの広口容器を使う。 ●酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところに**アルミホイル**を巻く。	

●ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出ることがあり、危険です。

❖ 手動でするときは

食品名	分 量	目安時間
牛乳(冷蔵もの)	1杯(200ml)	レンジ 900W で約1分20秒
酒(室温もの)	1本(180ml)	レンジ 900W で約1分

加熱しすぎないでください。
飲み物は、取り出すときに、突沸してやけどをすることがあります。
加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

4 グラタン グラタンを焼く

使える容器（組み合わせ加熱）
11ページ

使う付属品
丸皿
回転網

1 食品を入れて ドアを閉める

金属製の容器や金・銀もようのある容器は、このキーでは加熱できません。
レンジ加熱が入るため、火花が飛ぶことがあります。
手動 パワーグリル キーで様子を見ながら加熱してください。丸皿にのせ、**17～18分**(4皿のとき)が目安です。

2

押す

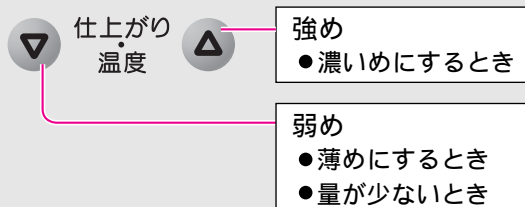
●加熱途中で残り時間を表示。

お好みの焼き色に調節するときは

4グラタン キーを押した直後に、**仕上がりキー**を押す。
(丸皿が1回転する間に押します)

●「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり
温度
強め
●濃いめにするとき

弱め
●薄めにするとき
●量が少ないとき

● 残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減ができます。(▲ ···· 1分増、▼ ···· 1分減)

使いこなすためのポイント

●このキーでできるメニュー

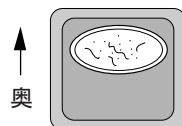
● マカロニグラタン 28ページ
● ドリア 28ページ
● なすとトマトのグラタン 29ページ

●**1度に1～4人分（4皿・大皿）まで焼けます。**
※4皿が丸皿にのりきらない場合は、丸皿を取り出し **オーブン** **220℃**にし、**スタート** を押して予熱をし、予熱が終われば、4皿を角皿に並べて角皿受け棚にのせて**約24分**に合わせ、**スタート** を押します。
途中、残り時間が**10分**のときに取り出し、手前と奥を入れ替えて角皿受け棚にのせ、**スタート** を押します。

● チーズやホワイトソースの固さによって、焦げ色が異なりますので、お好みの焼き色になるように加熱時間を調節します。
● 手作りグラタンのチーズは、溶けるタイプのものを使います。
※溶けるタイプのチーズの方がこんがり香ばしく焼き上がります。粉チーズを使うときはバターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。
● 焼く前にソースや具が冷めている場合は、ふたをせずに丸皿にのせ、**レンジ** **900W**で人肌程度まであたためてから焼きます。

市販の冷凍グラタンは、手動 パワーグリル キーで加熱します

4グラタン キーは、レンジ加熱が入るためアルミ容器入りの市販グラタンは、焼けません。

包装されているラップをはずして角皿の後ろ半分にのせる。

パワーグリル キーで**17～19分**に合わせ、**スタート** を押す。

※プラスチック容器など熱に弱い容器は、溶けたり焦げたりして使えません。

※食品メーカーなどにより、仕上がりに差がありますので、様子を見ながら加熱をしてください。

5 ゆで野菜

レンジ(900W)加熱
使える容器 11ページ

使う付属品
丸皿
回転網

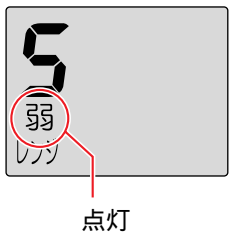
1 食品を入れて ドアを閉める

置きかた
必ずラップに包んで丸皿にのせます。
食器には、絶対のせないでください。
食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。

2
押す

5
レンジ

葉菜・花果菜のとき
仕上がりキー ▽ (弱め)を押す。
(丸皿が1回転する間に押します)

点灯

- 加熱途中で残り時間を表示。

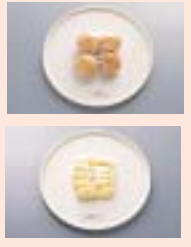
- 残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減ができます。
  (△ ···· 1分増、▽ ···· 1分減)

使いこなすためのポイント

- **一度に加熱できる分量は**
  根菜類：100～1000gまで。
  (にんじん、ごぼうは400gまで)
  葉菜類／花果菜類：100～400gまで。
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。食品の乾燥や脱水を防ぎます。
- アクの強い野菜は加熱前や後にアク抜きをします。
- 容器に入れるときは、手動 レンジ キーで 34ページ
- 根菜類と葉菜類／花果菜類は調理のしかたが異なります。
  (下記の「**素材別のコツ**」参照)

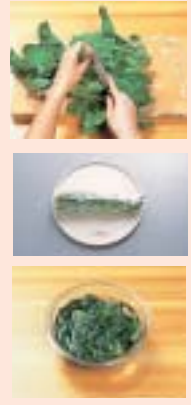
根菜類（じゃがいもなど）

丸ごとゆでるとき
- 丸皿の中央をさけて置く。
- 加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

切ってゆでるとき
- 大きさを揃えて切る。

葉菜類／花果菜類（ほうれん草など）

太い根には、十字の切り込みを

葉と茎を交互に重ねてラップする

加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る

●ご注意

- 小さく切った野菜(にんじん､冷凍ミックスベジタブルなど)の少量加熱(100g以下)は、火花が出て、本体を傷めたりします。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れ、ふたをして加熱してください。
  ※にんじん50g(水25mL)で、
  レンジ **900W 約1分30秒**
- 加熱しすぎると(とくに少量の根菜の場合)発煙・発火のおそれがあります。

●素材別のコツ

素材名		仕上がりキー	コツ
根菜	じゃがいも	—	丸ごとのときは、加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。
	にんじん		大きさを揃える。※小さく切る場合は、ひたひたの水を加えて手動 レンジ 900Wで加熱する。
	だいこん		大きさを揃える。
葉菜／花果菜	ほうれん草	▽(弱め)を押す	太い根には、十文字の切り込みを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み丸皿にのせる。
	キャベツ・白菜		太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー・ブロッコリー		小房に分け､あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス		根元のかたい皮を取り､あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ		大きさを揃える。

6 カラッとフライ フライ類をあたためる

使える容器 (組み合わせ加熱)
11ページ

使う付属品
1 食品を入れてドアを閉める

置きかた
丸皿に直接等間隔に並べるか、細かいものは広げます。
食器には、絶対のせないでください。
食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。

2
押す

冷凍食品のとき
6カラッとフライ キーを**2回**続けて押す。
(丸皿が1回転する間に押します)

● 加熱途中で残り時間を表示。

● 残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減ができます。
(△ … 1分増、▽ … 1分減)

使いこなすためのポイント

レンジ加熱だけでは、べたつきがちな調理済みのフライ、コロッケ類をトースター加熱を利用してカラッと上手にあたため直します。

- **一度に加熱できる分量は、50～300gまで。**
  (1個25～100gのもの)
- **加熱できるもの**
  常温・冷蔵もの… 6カラッとフライ キー1回押し
  フライ･コロッケ･からあげ･市販の骨付からあげフライドポテト(ファーストフードのもの)など。
  冷凍もの… 6カラッとフライ キー2回押し
  冷凍フライ･冷凍コロッケ･冷凍からあげ･冷凍たこやきなど(クリームコロッケは、中身が出ることがあるので様子を見ながら加熱してください)
- **直接、丸皿にのせます。**
  丸皿にオーブン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。

●ご注意

- **プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**
- **包装は、必ずはずしてください。**
- **アルミホイルを敷くと火花が飛び、故障の原因になります。**

●お願い

- 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間 は、商品パッケ ージ記載のものと若干異なる場合があります。

常温・冷蔵もの 6カラッとフライ キーを1回押す

調理済フライ
分量：100g
丸皿に等間隔に並べる

フライドポテト
分量：120g
丸皿に広げる

❖ **手動でするときは**
レンジ 900Wで約10秒のあと、トースター で6～7分

冷凍もの 6カラッとフライ キーを2回続けて押す

市販の調理済フライ
分量：150g
丸皿に等間隔に並べる

❖ **手動でするときは**
レンジ 900Wで約1分のあと、トースター で7～8分

7 ケーキ ケーキを焼く ｜ 8 ピザ ピザを焼く

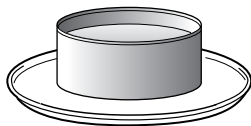
使える容器（オーブン加熱）
11ページ

使う付属品
丸皿
回転網

1 食品を入れてドアを閉める
置きかた
丸皿の中央に置きます。

2
押す

7
オーブン

終了音

●残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減ができます。
（△….1分増
▽….1分減）

7 ケーキ
使いこなすためのポイント

●このキーでできるメニュー
- スポンジケーキ・チョコレートケーキ 23ページ
- パウンドケーキ・紅茶のパウンドケーキ 24ページ

- **予熱の必要がありません。**
- **型は金属製の丸型**（パウンドケーキは、24ページ記載のサイズの型）**を使います。**
- **直径15cm、21cmの丸型でも焼けます。**

材料＼丸型の直径	15cm	21cm
薄力粉	60g	120g
卵	M2個	M4個
砂糖	60g	120g
バター	10g	20g
牛乳	小さじ2	小さじ4
❖手動でするときは オーブン で150℃に予熱後	33～36分	43～46分

- **パウンドケーキを焼くときは**
  7ケーキ キー を押した直後に **仕上がりキー** の **△(強め)**を押します。(丸皿が1回転する間に押します)

使える容器（組み合わせ加熱）
11ページ

使う付属品
丸皿
回転網

1 食品を入れてドアを閉める
置きかた
丸皿の中央に置きます。

2
押す

8
レンジ

冷凍ピザのとき
8ピザ キーを**2回**続けて押す。
(丸皿が1回転する間に押します)

●残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減ができます。
（△….1分増
▽….1分減）

8 ピザ
使いこなすためのポイント

●このキーでできるメニュー
- ビッグピザ(サラミ・ツナトマト・たらこ・キムチ・梅かつお) 26ページ
- 市販の冷凍ピザ直径12～20cm(5～8インチ)

- **加熱の調節**
  (加熱スタート直後の弱め・強めの調節はできません)
  焦げすぎるときや加熱が足りないときは、残り時間が出てから、**仕上がりキー**で加熱時間の増減(1分刻み)をおこなってください。加熱終了後に加熱を足すときは ❖**手動でするときは**を参考に様子を見ながらおこなってください。

●ご注意
- **プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**
- **包装は、必ずはずしてください。**
- **アルミホイルを敷くと火花が飛び、故障の原因になります。**※オーブン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。

●お願い
- 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間 は、商品パッケ ージ記載のものと若干異なる場合があります。

市販の冷凍ピザ

包装しているラップをはずし、丸皿にのせ **8ピザ** を**2回**押す。

❖ **手動でするときは**(直径約15cm)
レンジ 900W で約**20秒**のあと **トースター** で**15～17分**

お菓子

スポンジケーキ

215kcal(⅛切れ)

材料（直径18cmの金属製丸型1個分） mL＝cc

●スポンジケーキ生地
- 薄力粉 ………………… 90g
- 卵 ……………………… M3個
- 砂糖 ………………… 90g
- バニラエッセンス …… 少々
- バター ……………… 15g
- 牛乳 ……………… 大さじ1

●ホイップクリーム
- 生クリーム ……… 300mL
- 砂糖 ……………… 大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー…各少々

●仕上げ用フルーツ
（いちご、缶詰のフルーツなど好みで）
………………………… 適量

●硫酸紙または
オーブン用クッキングペーパー

1 丸型に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。薄力粉はふるう。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、半量の砂糖を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**

※ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。**

4 2と3を合わせ、バニラエッセンスを加えて、泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 4に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**

※混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ラップをして丸皿にのせる。[レンジ]**200Wで1〜2分**に合わせ、[スタート]を押して、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて5に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 1の型に6を流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンと型を少し落として空気抜きをし、丸皿にのせる。[7ケーキ]を押す。

❖**手動でするときは**
[オーブン]**150℃**に予熱後、**約40分**

※竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。
加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと**20〜30cm高さから1回落とし、**型から出して冷ます。

8 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て、**トロリとしたらバニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

9 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

チョコレートケーキ

1 スポンジケーキの1〜7と同じようにする。ただし、ココア(20g)を、薄力粉(70g)と合わせてふるう。

2 スポンジケーキの8と同じようにしてホイップクリームを作る。ただし、ココア(大さじ4)を同量の湯で溶いてから加え、バニラエッセンス、ブランデーは加えない。横半分に切ったスポンジケーキに薄くぬってサンドし、残りのクリームで表面を飾る。

型抜きクッキー

キー	使う付属品
手動 オーブン	

30kcal（1個）

材料（約33個分）

●クッキー生地
- バター……45g
- 砂糖……45g
- 溶き卵……M½個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……110g

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、溶き卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

2 1 に薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜ合わせる。

3 2をひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

4 予熱する(庫内は回転網のみ)。オーブン 170℃で、スタート を押す。

5 3の生地をラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばし、好みの型で抜く。

※一度型で抜いた生地は、まとめては、抜くことをくり返します。

6 薄くバターをぬった丸皿に 5 を並べる。予熱が終われば、**22〜25分**に合わせ、スタート を押す。

※アイシング(粉砂糖40g、レモン汁大さじ½を混ぜ合わせたもの)で、冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

ロールケーキ

キー	使う付属品
手動 オーブン	

195kcal (⅛ 切れ)

材料（1本・角皿1枚分） mL=cc

●スポンジケーキ生地
- 薄力粉……80g
- 卵……M4個
- 砂糖……80g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ1½

●ホイップクリーム
- 生クリーム……120mL
- 砂糖……大さじ1
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

●黄桃やキウィなどお好みのフルーツ……適量

●硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 角皿の内側に薄くバターをぬって硫酸紙を敷く。

2 スポンジケーキ(22ページ)の 2 〜 5 と同じようにして生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。

3 予熱する(庫内は回転網のみ)。オーブン 170℃で、スタート を押す。

4 1 の角皿に 2 の生地を流し入れて表面をならす。

5 予熱が終われば角皿を角皿受け棚にのせ、**約20分**に合わせ、スタート を押す。途中、残り時間が**8分**のときに取り出し、手前と奥を入れ替えて再び角皿受け棚にのせ、スタート を押す。加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、硫酸紙をそっとはがす。

6 スポンジケーキ(22ページ)の 8 と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

7 ケーキのあら熱をとって焼色のついた方を上にし、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。

ココアロールケーキ・抹茶ロールケーキも楽しめます

ココアロールは薄力粉にココア20gを合わせてふるう。
抹茶ロールは薄力粉に抹茶大さじ1を合わせてふるう。
その他の材料、作りかた、焼き上げはロールケーキと同じです。

お菓子

パウンドケーキ

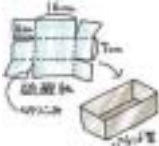
255kcal (1/8 切れ)

材料 ((底)16×7(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)

●生地
Ⓐ 薄力粉 ……… 80g
　 ベーキングパウダー…小さじ2/3
卵 ……… M2個
バター ……… 80g
砂糖 ……… 80g

Ⓑ くるみ(粗みじん切り) …20g
　 レモン汁 ……… 1/2個分
　 レモンの皮(すりおろす) ……… 1/2個分
　 バニラエッセンス……少々
　 ラム酒漬けフルーツ(汁気をきる) ……80g
●スライスアーモンド……15g
●硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ポイント
硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

2 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

ポイント
バターが固いときは1cm角に切り耐熱容器に入れてふたをせずに丸皿にのせ、[レンジ]**200W**で**30秒〜1分**加熱してください。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

4 2に3の半量を加え、Ⓐ を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの3を混ぜる。

5 4 にⒷを加えてサッと混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

6 丸皿にのせ、[7ケーキ]を押し、**仕上がりキーの △(強め)**を押す。加熱後、型から出して冷ます。

❖ **手動でするときは**
[オーブン]**160**℃に予熱後、**40〜50分**

紅茶のパウンドケーキ

180kcal (1/8 切れ)

材料 ((底)16×7(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)

●生地
Ⓐ 薄力粉 ……… 80g
　 ベーキングパウダー… 小さじ 2/3
　 スキムミルク ……… 大さじ3
卵 ……… M2個
バター ……… 80g
砂糖 ……… 80g

紅茶のティーバッグ(アールグレイなど) ……… 5g
バニラエッセンス……少々
●硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 パウンドケーキの1〜4と同じようにして生地を作る。ただし、スキムミルクは薄力粉といっしょにふるう。紅茶はバニラエッセンスといっしょに最後に加えて混ぜる。

2 型に1を入れて中央に溝を作るようにへこませ、丸皿にのせる。[7ケーキ]を押し、**仕上がりキーの △(強め)**を押す。
加熱後、型から出して冷ます。

❖ **手動でするときは**
[オーブン]**160**℃に予熱後、**40〜50分**

シュークリーム

キー	使う付属品
手動 オーブン	

200kcal（1個）

材料（9個分） mL=cc

●カスタードクリーム
- 薄力粉……大さじ2
- コーンスターチ……大さじ2
- 砂糖……80g
- 牛乳……2カップ
- 卵黄……M3個
- バター……30g
- ブランデー……小さじ2
- バニラエッセンス……少々

●シュー生地
- 水……90mL
- バター……45g
- 薄力粉……45g
- 卵……M2～2½個

●アルミホイル

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れてよくかき混ぜ、分量の牛乳のうち大さじ2を加えてダマがなくなるまで混ぜる。次に卵黄を加え、残りの牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、ふたをせずに丸皿にのせる。
[レンジ] **900W**で**約4分**に合わせ、[スタート]を押す。
途中、2～3度取り出してかき混ぜ、[スタート]を押して加熱し、ダマのないクリーム状にする。
※加熱途中にかき混ぜるときは、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 1にバターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。
※ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。
※加熱後、表面にラップを密着させて空気に触れないようにしておくと、膜が張りません。

3 大きめ(直径18cm以上)の耐熱容器に水とバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1をふるい入れる。ふたをせずに[レンジ] **900W**で**約2分30秒**に合わせ、[スタート]を押して**十分に沸騰するまで**加熱する。
※ブクブクと勢いよく沸騰していないときは、[レンジ] **900W**で加熱を追加してください。

4 3に残りの薄力粉を一度に加えてヘラで、**手早くしっかり練る**。ふたをせずに[レンジ] **500W**で**約1分**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、手早くかき混ぜ、溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら生地の状態を見ながら少しずつ加えて練り、**ヘラですくってみて5つ数えて、ポタッと落ちるぐらいの固さ**に調節する。

5 予熱する(庫内は、回転網のみ)。
[オーブン] **190℃**で、[スタート]を押す。

6 丸皿にアルミホイルを敷いて、直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に4を入れて9個に絞り出す。

7 予熱が終われば6に霧を吹き、**35～40分**に合わせ[スタート]を押す。
加熱後、シュー皮が**熱いうちに手早くアルミホイルからはずして**冷ます。

8 シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰め、ふたをする。

ピザ・パン

ビッグピザ(サラミ)

135kcal(8切れ)

材　料(直径25cmのピザ1枚分)　mL=cc

●ピザ生地
- 強力粉……………………80g
- 薄力粉……………………40g
- 砂糖……………………小さじ⅔
- 塩……………………小さじ⅓
- ドライイースト
  ……………小さじ½(1.5g)
- 水……………………70mL
- サラダ油……………大さじ½

●ピザソース(市販のもの)
……………………適量

●具(すべて薄切り)
- サラミソーセージ………15枚
- 玉ねぎ……………¼個(50g)
- ピーマン ……………1個
- マッシュルーム(缶詰)…40g

●ピザ用チーズ ……………100g

1. ロールパン(27ページ)の 1 ～ 4 と同じようにする。ただし、ガス抜き後の生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
2. 丸皿に薄くサラダ油をぬる。
3. 生地を直径25cmの円形にのばし、丸皿にのせる。
4. ピザソースをぬり、好みの具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

ポイント
サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

5. 丸皿を入れ、[8 ピザ]を押す。

❖手動でするときは
[オーブン] **200℃に予熱後、約25分**

ビッグピザ バリエーション

ツナトマト

材　料
●ピザソース(市販のもの)
……………………適量
●具
- ツナ(缶詰)………80g
- トマト………小1個(100g)
- 玉ねぎ… ……¼個(50g)
- ピザ用チーズ
  ……………………100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材　料
●ピザソース(市販のもの)
……………………適量
●具
たらこ………………50g
●ピザ用チーズ
…………… ……100g
●刻みのり………… 適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材　料
●具
- キムチ……………80g
- ゆで卵…………… 1個

●マヨネーズ……… 適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

梅かつお

材　料
●具
- 梅肉……… 小さじ1½
- かつおぶし…… 1.5g
- ピザ用チーズ…100g
- いかの塩辛…小さじ2
- 青ねぎ(小口切り)…2本

梅肉を生地にぬる。加熱後、青ねぎを散らす。

ロールパン

キー	使う付属品
手動 オーブン	

140kcal(1個)

材料（9個分） mL＝cc

Ⓐ 強力粉……210g	●牛乳（室温のもの）… 110mL
Ⓐ 砂糖……大さじ2	●溶き卵……M½個分
Ⓐ 塩……小さじ½	●バター……40g
●ドライイースト…小さじ1(3g)（予備発酵のいらないもの・(注)ドライイーストは古くなると、パンのふくらみが悪くなります。）	●ドリュール 溶き卵……M¼個分 塩……少々

1 大きいボールにⒶを合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを加える。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、生地全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。生地がちぎれるようなときは、もう少しこね足す。

3 薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをして丸皿にのせる。
オーブン **40℃(発酵)**で**40〜50分**に合わせ、スタート を押して1次発酵をする。
※1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。
指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足ですので様子を見ながら5〜15分発酵時間を足してください。

4 生地を軽く握りこぶしで押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。スケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて、15〜20分おき、生地を休ませる。

5 丸くなっている生地を涙形( )にして、めん棒でのばし太い方から巻く。これを、薄くバターをぬった丸皿に**間隔をあけて**並べる。

6 5 に霧を吹く。オーブン **40℃(発酵)**で、**30〜40分**に合わせ、スタート を押して2次発酵をする。**途中表面が乾いてくれば、霧を吹く。**
※2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら5〜15分発酵時間を足してください。

7 予熱する(庫内は回転網のみ)。
オーブン **180℃**で、スタート を押す。

8 6 の表面にドリュールをぬる。予熱が終われば**23〜25分**に合わせ、スタート を押す。加熱後あら熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぐ。

いちごジャム

キー	使う付属品
手動 レンジ 900W	

490kcal（全量）

材料（でき上がり量ー約280g）

●いちご……1パック(300g)
●レモン汁……½個分
●砂糖……100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、ふたをせずに丸皿にのせる。レンジ **900W**で**10〜11分**に合わせ、スタート を押す。途中、1〜2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタート を押す。
※加熱途中にかき混ぜるときは、とりけし は押さずにドアを開けて、加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。
※つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。

お総菜

マカロニグラタン

キー	使う付属品
4グラタン	

380kcal（1人分）

材料（4人分）

●ホワイトソース
- 薄力粉、バター ……… 各30g
- 牛乳 ………………… 2カップ
- 塩、こしょう ……… 各少々

●マカロニ(ゆでて、バター10gをからめておく) ……… 80g
●えび ……… 200g
●玉ねぎ ……… ½個(100g)

Ⓐ
- マッシュルーム（缶詰・薄切り）…… 50g
- 白ワイン ……… 大さじ2
- バター ……… 15g

●塩、こしょう ……… 各少々
●ピザ用チーズ ……… 80g

※1～4人分（大皿なら4人分）まで焼けます。

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたをせずに丸皿にのせる。[レンジ]900Wで約1分に合わせ、[スタート]を押す。　加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えて伸ばし、塩、こしょうで控えめに味をつける。再びふたをせずに[レンジ] 900Wで約5分に合わせ、[スタート]を押す。途中2～3度取り出して混ぜ、[スタート]を押す。
※加熱途中に取り出す場合は[とりけし]は押さずに、ドアを開けて、加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れ、Ⓐ を加えてラップをする。
[レンジ]900Wで約3分30秒に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、出た煮汁は1のホワイトソースに混ぜる。

3 2 にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうとホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 丸皿に並べ、[4グラタン]を押す。

❖ **手動でするときは**
[レンジ]900W で約2分30秒のあと、[パワーグリル]で11～12分

※4皿が丸皿にのりきらない場合は、丸皿を取り出し、[オーブン] で220℃にし、[スタート]を押す。予熱が終われば、4皿を角皿に並べて角皿受け棚にのせて約24分に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が10分のときに取り出し、手前と奥を入れ替えて角皿受け棚にのせ、[スタート]を押す。

※4人分を大皿で一度に焼くときも、同じようにします。ただし、焼く前にソースや具が冷めている場合は、ふたをせずに丸皿にのせ、[レンジ]900W で人肌程度まであたためてから焼いてください。

ドリア

キー	使う付属品
4グラタン	

490kcal（1人分）

材料（4人分）

Ⓐ
- とりもも肉（ひと口大に切る）……… 200g
- 玉ねぎ（薄切り）…… 100g
- マッシュルーム（薄切り・缶詰）……… 50g
- 白ワイン ……… 大さじ1

●ホワイトソース……… 2カップ（マカロニグラタン参照）
●生クリーム ……… ½カップ
●ごはん ……… 250g

Ⓑ
- トマトケチャップ…… 大さじ3
- 塩、こしょう ……… 各少々

●ピザ用チーズ ……… 80g

※1～4人分（大皿なら4人分）まで焼けます。

1 耐熱容器にⒶを入れ、ラップをして丸皿にのせる。
[レンジ]900Wで約3分30秒に合わせ、[スタート] を押す。加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜる。

2 1 の具、ごはん、Ⓑ を混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れ、1 のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

3 2 を丸皿に並べ、[グラタン]を押す。

❖ **手動でするときは**
[レンジ]900W で約2分30秒のあと、[パワーグリル]で11～12分
※4皿が丸皿にのりきらない場合
マカロニグラタンの作りかた 4 の※印を参照ください。

なすとトマトのグラタン

キー	使う付属品
4グラタン	

385kcal（1人分）

材料（4人分）

- ●なす……………………300g
- ●トマト …… 2個（300g）
- ●サラダ油 ……… 大さじ3
- ●塩、こしょう …… 各
- Ⓐ 塩……………………………小さじ½
- こしょう …………………… 少々
- 玉ねぎ（みじん切り）…½　個（100g）
- 合びき肉……………………150g

※1～4人分(大皿なら4人分)まで焼けます。

1. なすは5mmの厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきにして7mm厚さに切る。
2. 耐熱容器にⒶを入れ、ラップをして丸皿にのせる。 レンジ 900Wで約3分30秒に合わせ、スタート を押す。加熱後、汁気をきってほぐす。
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気を拭いたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうをする。
4. 4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に、薄くバター(分量外)をぬり、炒めたなすとトマトの半量 2、ピザ用チーズの⅓量、残りの炒めたなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねて丸皿にのせる。 4グラタン を押す。

❖ **手動でするときは**

レンジ 900W で約2分30秒のあと、パワーグリル で11～12分

※4皿に分けて作り、丸皿にのりきらない場合マカロニグラタンの作りかた 4 の※印を参照ください。

豚肉のホイル焼き

キー	使う付属品
手動 オーブン	

250kcal（1人分）

材料（4人分）

- ●豚ヒレ肉………………400g
- ●塩、こしょう…………各少々
- ●みつ葉……………………適量
- Ⓐ マヨネーズ ………大さじ3
- しょうゆ …………小さじ4
- Ⓑ 生しいたけ（薄切り）… 2枚（40g）
- にんじん（せん切り）…¼本（50g）
- ピザ用チーズ ……………60g
- ●アルミホイル(25cm角)… 4枚

1. 豚ヒレ肉は1cm幅の輪切りにして、塩、こしょうする。
2. みつ葉は1cm長さに切り、Ⓐ と混ぜ合わせる。
3. 予熱する(庫内は回転網のみ)。 オーブン 200℃で、 スタート を押す。
4. アルミホイルを広げて1とⒷを4等分してのせて2を¼量ずつかけて、形よく包む。
5. 丸皿に4を並べ、予熱が終われば25～30分に合わせ、 スタート を押す。

お総菜

ぶりの照り焼き

290kcal(1人分)

材料（4人分）

●ぶり ……………………………………4切れ(1切れ100g)
●たれ
- しょうゆ……………………………… 大さじ3
- みりん………………………………… 大さじ2
- 酒……………………………………… 大さじ1

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、途中上下を返しながら約1時間冷蔵室で漬け込む。

2 角皿の後ろ半分にしわを寄せたアルミホイルを敷き、(右ページ･コツとポイント参照)汁気をきった 1 の裏側を上にして並べ角皿受け棚にのせる。[パワーグリル] で**約11分**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、取り出して裏返し、再び[パワーグリル] で**約8分**に合わせ、[スタート]を押す。

手羽元の香り焼き

120kcal（1本）

材料（10本分） mL=cc

●とり手羽元 …10本(1本60g)	酒 ……………………大さじ2
●たれ	ごま油 ………………大さじ1
しょうゆ ………………90mL	豆板醤（トウバンジャン） …………小さじ2
砂糖 …………………大さじ3	黒こしょう ……………少々

1 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、途中上下を返しながら約1時間冷蔵室で漬け込む。

2 角皿の後ろ半分にしわを寄せたアルミホイルを敷き、（右ページ・コツとポイント参照）汁気をき1た　を並べ角皿受け棚にのせる。[パワーグリル]で、**約13分**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、取り出して裏返し、[パワーグリル]で**約11分**に合わせ、[スタート]を押す。

市販のから揚げ粉で手軽に

1 ビニール袋に、から揚げ粉適量と手羽元10本を入れ、袋をゆすって、から揚げ粉をまぶしつけ、しばらくおく。
2「手羽元の香り焼き」と同じ要領で焼く。

焼きとり

280kcal(1人分)

材料（8本） mL=cc

●とりもも肉……… 2枚(400g)	砂糖 ……………………大さじ2
●白ねぎ ……………………2本	酒 ……………………大さじ1½
●たれ	サラダ油 ……………大さじ1
しょうゆ…………大さじ4	
みりん……………大さじ3	

1 とり肉は24等分し、白ねぎは3cm長さに切り、竹串に交互に刺す。

2 ビニール袋にたれと1を入れ、途中上下を返しながら、約1時間冷蔵室で漬け込む。
※竹串の先で袋を破らないように注意してください。

3 角皿の後ろ半分にしわを寄せたアルミホイルを敷き、(右ページ･コツとポイン参照)汁気をきった2を並べ、角皿受け棚にのせる。[パワーグリル]で**約11分**に合わせ[スタート]を押す。加熱後、取り出して裏返し、再び[パワーグリル]で**約12分**に合わせ、[スタート]を押す。

えびの塩焼き

40kcal(1人分)

材料（4人分）

●えび（有頭）………………………… 4尾（1尾80g）
●塩…………………………………………… 適量

1 えびのひげを切り、塩をまぶして腹側から串を刺し、焼いたときに曲がらないようにする。

2 角皿の後ろ半分にしわを寄せたアルミホイルを敷き（右下のコツとポイント参照1 の裏側を上にして並べ角皿受け棚にのせる。

3 パワーグリル で、約8分に合わせ、スタート を押す。加熱後、取り出して裏返し、パワーグリル で約8分に合わせ、スタート を押す。加熱後、串を抜く。

さばの塩焼き

230kcal(1人分)

材料（4人分）

●魚（さば）…………………………… 4切れ（1切れ100g）
●塩…………………………………………… 適量

1 さばの皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おく。

2 出てきた水気を拭く。

3 角皿の後ろ半分にしわを寄せたアルミホイルを敷き、（右下のコツとポイント参照） の裏側を上にして並べ、角皿受け棚にのせる。パワーグリル で約10分に合わせ スタート を押す。加熱後、取り出して裏返し パワーグリル で約15分に合わせ、スタート を押す。

みりん干し

130kcal(1尾)

材料（4人分）

●みりん干し……………………………4枚（1枚40g）

1 角皿の後ろ半分にしわを寄せたアルミホイルを敷き、(右下のコツとポイント参照)みりん干しの身を上にして並べ、角皿受け棚にのせる。

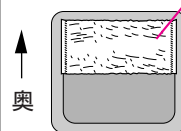
2 パワーグリル で、約5分に合わせ、スタート を押す。加熱後、取り出して裏返し パワーグリル で約4分に合わせ、スタート を押す。

その他の焼きもの

操作の手順と付属品は36ページをご覧ください。

メニュー名	分量	加熱の種類と目安時間	作りかた
もち	2個（100g）	パワーグリル で 8〜9分	角皿の後ろ半分にオーブン用クッキングペーパーを敷き、もちを並べ、角皿受け棚にのせる。※もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
焼きいも	4本（1kg）	レンジ 900W で約5分 のあと続けて トースター で25〜30分	さつまいも4本(1本250g)は、洗って水気を拭き、フォークで数カ所穴を開け、丸皿に並べる。※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。

パワーグリルのコツとポイント

角皿の後ろ半分にしわを寄せたアルミホイルを敷いて、食品をのせます。

アルミホイル
※アルミホイルにしわを寄せて、凸凹を作ると食品がくっつきにくくなります。

お総菜 料理編

お総菜

コロッケ

キー	使う付属品
手動 オーブン	

350kcal（1人分）

材料（4人分）

- ●こんがりパン粉
  - パン粉……60g
  - サラダ油……大さじ3
- ●じゃがいも……3個(450g)
- Ⓐ
  - 玉ねぎ（みじん切り）…小1個(150g)
  - 牛ひき肉（ほぐす）……100g
  - バター……10g
- ●塩、こしょう、ナツメグ……少々
- ●マヨネーズ……大さじ1
- ●薄力粉、溶き卵……各適量

1 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)に、こんがりパン粉の材料を入れて混ぜ合わせ、ふたをせずに レンジ 900Wで**約2分30秒**に合わせ、スタート を押す。加熱後、混ぜて、再びふたをせずに**約1分**加熱し、混ぜてさらに**約30秒**加熱して全体をきつね色にする。
※色がつき始めると急に黒くなるので、様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼコロッケの焼き上がりの色になります。

2 じゃがいもは皮ごと丸のままラップをして丸皿にのせ、5ゆで野菜 を押す。

❖ **手動でするときは**
レンジ 900W で**約6分**
加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

3 耐熱容器にⒶを入れ、ラップをして丸皿にのせ、レンジ 900Wで**約3分30秒**に合わせ、スタート を押す。加熱後 1 に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、あら熱をとって冷蔵室で冷やす。

4 予熱する（庫内は回転網のみ）。
オーブン 200℃で、スタート を押す。

5 3を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、丸皿に並べる。予熱が終われば**18～20分**に合わせ、スタート を押す。

豚肉のポテトフライ

キー	使う付属品
手動 オーブン	

340kcal（1人分）

材料（4人分）

- ●豚もも薄切り肉……300g
- ●塩、こしょう……少々
- ●ポテトサラダ……約300g
- ●薄力粉、溶き卵……各適量
- ●こんがりパン粉(コロッケ参照)……60g

1 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうする。ポテトサラダを12等分してのせて端からサラダが出ないように巻く。

2 予熱する（庫内は回転網のみ）。
オーブン 200℃で、スタート を押す。

3 薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ丸皿に並べる。
予熱が終われば**18～20分**に合わせ、スタート を押す。

ポイント
ケチャップ½カップ、ウスターソース大さじ2、練りがらし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えるとよいでしょう。

茶わん蒸し

125kcal（1個）

材料（4個分）

●干ししいたけ（水でもどす）……2枚
Ⓐ
- 干ししいたけのもどし汁…大さじ2
- 砂糖……………………………大さじ1
- しょうゆ ………………………大さじ½

●とりささ身 …………………… 100g
●酒、薄口しょうゆ ………… 各少々
●えび ………………………………4尾
●かまぼこ ………………………4切れ
●ぎんなんの缶詰………… 8粒
●卵液（卵：だし汁＝1：4）
- 卵……………………………M2個
- だし汁（卵の4倍）… 2カップ
- 塩 ………………… 小さじ⅓
- 薄口しょうゆ………小さじ1
- みりん……………………小さじ2

●みつ葉 …………………適量

※卵：だし汁＝1：4が適当です。
※卵の溶きかたが足らないとうまくかたまらないことがあります。
※卵液は15～25℃が適当です。温度が高いとすがたったりします。

1 アルミぶたを作る。アルミホイルを蒸し茶わんにかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。

2 干ししいたけは、半分に切って耐熱容器にⒶとともに入れふたをせずに丸皿にのせる。［レンジ］900Wで約1分に合わせ、［スタート］を押す。

3 ささ身はすじを取ってひと口大に切り、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目（蒸し茶わんの口から15mm下）まで注ぐ。
※具と卵液は、蒸し茶わんに同量ずつ入れます。具は、蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液の量は、蒸し茶わんの口から15mm下くらいが適当です。

6 5に1をかぶせ、丸皿の同一円周上に等間隔に並べる。［レンジ］200Wで25～30分に合わせ、［スタート］を押す。
＊お好みで加熱後、みつ葉を散らしてもよいでしょう。

! アルミぶたが庫内壁面やドアに触れないようにしてください。（火花が出ることがあり、危険です）

山菜おこわ

340kcal（1人分）

材料（4人分） mL=cc

●もち米…………………………… 2カップ（340g）
●山菜の水煮……………………… 120g
Ⓐ
- 水…………………………… 300mL
- 薄口しょうゆ………………… 大さじ½
- 塩……………………………… 少々

1 もち米は洗って大きめの耐熱容器に入れ、水気をきった山菜の水煮とⒶを加え、約1時間漬けておく。

2 1にラップをして丸皿にのせる。［レンジ］900Wで約6分に合わせ、［スタート］を押す。加熱後取り出して全体を混ぜ、再びラップをして［レンジ］900Wで約5分に合わせ、［スタート］を押す。加熱後軽く混ぜる。

あさりの酒蒸し

30kcal（1人分）

材料（4人分） mL=cc

●あさり ………………………… 400g
●酒 ……………………………… 50mL
（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）

1 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。

2 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。

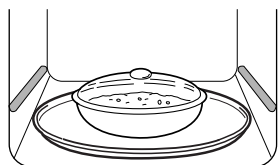
3 2にラップをして丸皿にのせ、［レンジ］500Wで5～6分に合わせ、［スタート］を押す。
※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして、［レンジ］500Wで加熱を追加してください。

手動加熱

ご自分で加熱時間や出力を合わせて、調理するときにお使いください。

1 食品を入れてドアを閉める

2 レンジ キーを押す

レンジ 押す　　レンジ 2回押す　　レンジ 3回押す

※以後繰り返します。 → 900W → 500W → 200W

- 加熱途中にレンジキーを押すと出力の確認ができます。

3 時間キーを押す (加熱時間を合わせる)

10分

1分 **2回押す** (2分のとき)

10秒

最大加熱時間

レンジ	900W	30分
レンジ	500W	30分
レンジ	200W	99分

4

押す

- 残り時間を表示します。
- 残り時間を変更するときは、**仕上がりキー**を押します。
  (▲ ···· 1分増、▼ ···· 1分減)

加熱早見表 (あたため・ゆで野菜)

レンジ キーを使います

目安時間としてご覧ください。

食品の種類・加熱前の温度などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

下表の茶わん蒸し以外は、レンジ 900Wで加熱します。

あたためる

mL=cc

	メニュー名	ラップの有無	分量/目安時間	コツ
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g／約1分	――
	カレー・シチュー	有	1人分（200g）／約2分	加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	有	1杯（200mL）／約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	肉まん・あんまん	有	2個（約220g）／約1分40秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので加熱時間は、控えめに。
	まんじゅう	有	1個（65g）／10～30秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。
	ごはん	無	1杯（150g）／約40秒	固めのときは、水をふりかける。
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿（200g）／約1分	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。
	ハンバーグ	無	2個（180g）／約1分	――
	天ぷら・フライ	無	1人分（200g）／約1分	――
	やきとり	無	6本（150g）／約40秒	照りを出すため、あらかじめたれを塗る。
	ピラフ・焼めし	無	1人分（250g）／約1分40秒	加熱後、かき混ぜる。
	茶わん蒸し	無	1個／ レンジ 200Wで約3分	※具の種類や量によって加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
調理済冷凍食品	ごはん	有	1杯（150g）／約2分30秒	――
	カレー・シチュー	有	1人分（200g）／約4分20秒	加熱時間が1分のとき取り出してかき混ぜる。
	ハンバーグ	有	2個（180g）／約3分30秒	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	しゅうまい	有	15個（230g）／約4分20秒	両面に水を振りかける。皿の中央を避けて並べる。
	ピラフ・焼きめし	有	1人分（250g）／約4分	あらかじめよくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	有	約100g／約3分30秒	※少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。
	里いも・かぼちゃ	有	約500g／約8分	――
	肉まん・あんまん	有	2個（約220g）／約2分30秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので加熱時間は、控えめに。
	まんじゅう	有	1個（65g）／30秒～40秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。

野菜をゆでる (必ずラップかふたをします)

	素材名	分量/目安時間	コツ
根菜	にんじん	200g／約6分	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水（1カップ）を加えておく。
	だいこん	400g／約5分30秒	大きさをそろえる。
	じゃがいも・さつまいも	150g／約3分	大きさをそろえる。
葉菜／花果菜	キャベツ・白菜	200g／約1分40秒	太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー・ブロッコリー	200g／約1分40秒	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス	100g／約1分10秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g／約4分20秒	大きさをそろえる。

トースター／パワーグリル

ご自分で加熱の種類を決めて、調理するときにお使いください。

1 食品を入れてドアを閉める

トースターのとき

使う付属品

回転網

※フライ類の加熱時や汁や油分が底面に落ちそうな食品は丸皿にのせて加熱します。

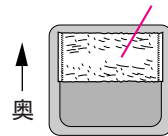
パワーグリルのとき

使う付属品

角皿

回転網

※角皿は、角皿受け棚にのせます。
※手作りのグラタンを焼くときは、丸皿を使います。

食品は、角皿の後ろ半分にのせます。

2 トースター／パワーグリル キーを押す

トースターのとき

押す

パワーグリルのとき

2回押す

※以後、キーを押すたびにトースターとパワーグリルを繰り返します。

3 時間キーを押す (加熱時間を合わせる)

10分

1分

10秒

5回押す
(トースター加熱で5分のとき)

最大加熱時間
30分

4

押す

終了音

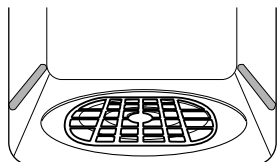
- 残り時間を表示します。
- 残り時間を変更するときは、**仕上がりキー**を押します。
  (△‥‥ 1分増、▽‥‥ 1分減)

オーブン

予熱なしオーブンの操作方法…食品を庫内に入れて、下記操作の**2→3→6→7**の順におこなってください。

市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、この取扱説明書（クックブック）内の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。（市販の本などの加熱時間や温度ではうまく仕上がらないことがあります）

予熱をする

1 回転網だけをセットしドアを閉める

使う付属品

回転網

※食品・丸皿は、入れません。

2 オーブン **押す**

3 温度キーを押す (加熱温度を合わせる)

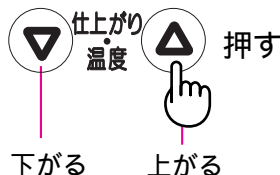
180℃のとき

温度設定範囲
40℃・110℃～250℃

(10℃刻み)

4

予熱が開始

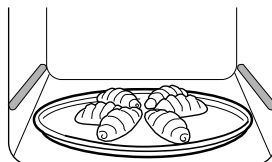
押す

予熱の途中で**温度キー**を押すと温度の変更ができます。
(予熱完了時は、できません)

予熱が完了すると(設定温度になると)

ピッピッピッピッピッ

※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が190℃以上のときは、15分間となります。
(その間、温度表示は点滅して います)

焼き上げる

5 丸皿と食品を入れ、ドアを閉める

使う付属品
丸皿
回転網

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

メニューによって角皿を使うことがあります。この場合、加熱途中で一度、角皿の前後を入れ替えてください。

6 時間キーを押す (加熱時間を合わせる)

2回押す

1分

10秒

20分のとき **10分** **キー**を2回押す。

最大加熱時間 99分

7

押す

●残り時間を表示します。

終了音

●ポイント

●加熱途中での温度変更は、**オーブン** **キー**を押し、温度表示中に**温度キー**を押すと変更できます。
●加熱終了後に加熱を追加するときは、食品を庫内に入れたまま操作**2→6→7**をおこなってください。

発酵するとき

丸皿に食品をのせて庫内へ入れる。
「**オーブン**」の操作**2→3**（40℃に合わせる）**→6→7**をおこなってください。

お手入れ
汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスが付着すると、発煙や火花が出る原因になります。長くお使いいただくためには、日頃からこまめにお手入れしましょう。

本　体(内側・外側)の汚れ

固く絞ったふきんで水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

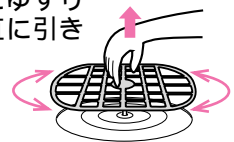
電波の出口カバー
食品カスがついたまま使用しない。
焦げたり燃えたりする場合があります。
※取りはずさないでください。

操作部
スプレー式の洗剤を直接かけない。
液が浸透し、故障の原因となります。

ドアガラス
食器などを当てたりして、傷を付けない。
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

庫内・庫内底面・ドアの内側
食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

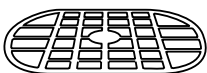
- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

回転網のはずしかた
軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜きます。

勢いよく引き抜くと天面の上ヒータに当たり、割れる場合があります。

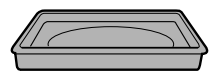
吸気口・排気口
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

庫内のにおいが気になるときは
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きします。9 ページ

付属品の汚れ

やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。

回転網　丸皿

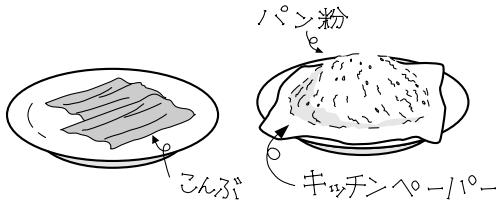
- こまめにふきんで水拭きするか、台所用合成洗剤（中性）を使います。
- 丸皿の表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどを付けて、スポンジの堅い面でこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと落としやすくなります。

角皿

- 台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。
(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- シンナー、ベンジン、アルコール、オーブンクリーナー、クレンザー、換気扇洗剤、漂白剤、金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。
(塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装が、はがれたりして腐食の原因になります)
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。
(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

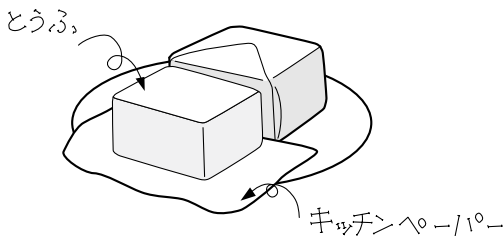
電子レンジのアイデア活用法

※必ず レンジ キーを使います（自動加熱ではできません）

レンジ出力	使う付属品
レンジ 900W・500W・200W	丸皿 回転網

だしがらのじゃこや、固くなったパンの再利用

だしを取ったあとのじゃこや昆布を耐熱性の皿に広げて加熱。あとはミキサーにかけて、ヘルシーなふりかけに。固くなったパンもミキサーにかけてキッチンペーパーを敷いた皿に広げて加熱すればパン粉に変身。

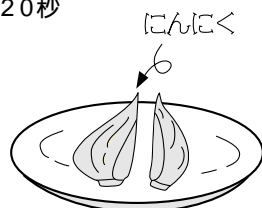
- だしがら20g
  レンジ **900Wで2〜2分30秒**
- 食パン1枚(30g)
  レンジ **900Wで1〜2分**

豆腐の水きり

1丁を半分に切り、乾いたふきんかキッチンペーパーでそれぞれ包み、耐熱性の皿にのせて加熱。

- 豆腐1丁(300)g
  レンジ **500Wで約1分30秒**

にんにくの臭み抜き

薄皮だけにして耐熱性の皿にのせて加熱。

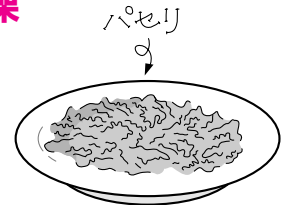
- にんにく（ひとかけ）
  レンジ **900Wで10〜20秒**

バターやチョコレートなどをやわらかくする

小さな耐熱容器で手軽にスピーディーに。

- バター50g(1cm角に切る)
  レンジ **200Wで30〜50秒**
- チョコレート50g
  レンジ **200Wで3〜5分**
- はちみつ100g
  レンジ **200Wで1〜3分**

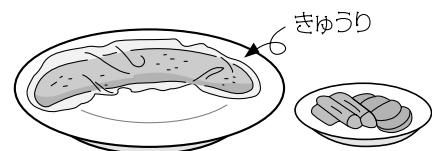
※いずれも、質や固さにより加熱時間が異なります。
途中混ぜながら様子を見て加熱してください。

パセリなどの乾燥

パセリは水気を十分に拭き取り、耐熱性の皿いっぱいに広げて加熱。

- パセリ(葉の部分のみ)30g
  レンジ **200Wで6〜8分**

  途中一度取り出して混ぜる。加熱後、すぐに手で粉状にほぐす。

※茎が残っていると、焦げて煙が出ることがありますので必ず取ってください。

スピード漬けもの

きゅうりやなすなどに塩をたっぷりすりこみ、ラップに包んで耐熱性の皿にのせて加熱。
※なすはきざんでから加熱します。

- きゅうり1本(100g)
  レンジ **900Wで約30秒**

故障かな？

修理を依頼される前にもう一度、お調べください。
なお、異常があるときは、「保証とアフターサービス」42ページ を
ご覧ください。

こんな場合	調べるところ（故障では、ありません）
コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない	● ドアを開けると「0」表示が出て操作できます。 「0」表示で放置すると、1分後に節電機能がはたらき表示が消えます。 **「節電機能について」** 9 ページ
上ヒーターが赤熱しない。 (トースター、オーブン、パワーグリル加熱のとき)	● 断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。
加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。 4 ページ
煙が出たり、いやなにおいがする。	● ご購入後にカラ焼きされましたか? 9 ページ 庫内に食品カスなどがたまっていませんか?
庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	● 金串、アルミホイル、金粉･銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか? **「使える容器」** 11ページ ● 食品カスなどが付着していませんか? **「お手入れ」** 38ページ
オーブン、トースター、パワーグリル加熱のときに「ポン」と音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
加熱中にときどき暗くなったりする。 加熱中にカチッと音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。
加熱中や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	● 製品内部を冷やすために回ります。
加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
丸皿(回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	● 加熱スタート時のタイミングによって右または、左に回転するモーターを使用しているからです。
生ものの解凍で食品が加熱しすぎる。	● 食器にのせていませんか？ラップに包んでいませんか？ 素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？ 15ページ
飲み物が熱くなりすぎる。	● **3牛乳・酒** **キー**で加熱されていますか？ 17ページ ● 容器の重さや加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？　約10°C温度が上下します。 17ページ
加熱した食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、また正しく操作しているのに、「U01～03」を表示する。	● 次ページ下の**「U0～03」を表示するときは**をご覧ください。
市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	● このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 (温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)
角皿を使うメニューで焦げ目が付かない	● 角皿受け棚にセットされていますか?

U一番号・C一番号の表示が出て、加熱を続けることができない。

こんな表示が出たら	調べるところ	
U01	丸皿をセットしていますか？	左の内容を調べた後、ドアを開けるか **とりけし キー**を押して、やり直してください。 それでも、**「U01〜03」**を表示するときは、下記**「U01〜03」を表示するときは**の操作をおこなってください。
U02	食品の量が多すぎます。 分量を減らしてください。	
U03	食品の量が少なすぎます。 分量を増やすか5分を超える加熱時間に設定しないでください。	
U04	庫内が高温のため使用できません。 エラー表示が消えると使用できます。 (ドアを開けておきましょう)	
C 番号 ⇄ 8 88	製品が故障している場合があります。 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのお客様ご相談窓口に 表示の内容 をご連絡ください。 43ページ	

「U01〜03」を表示するときは

回転網のみ(丸皿は使いません)をセットし、ドアを閉めて次の①〜⑥のキーを順に押してください。
※ ②〜④のキーを押しても、音は出ません。

① **とりけし キー** (ゼロ表示します)
② **10分 キー**
③ **仕上がりキー**の強め△
④ **10秒 キー**
⑤ **仕上がりキー**の弱め▽ (バー表示します)
⑥ **あたため キー** (回転網が回転し、バー表示が点滅します)

回転網が1回転後、終了音とともにゼロ表示が点灯すると、操作は完了です。
(重さを計るセンサーの調整をしました)

※エラー音で**「U01」**を表示する場合は、もう一度操作に誤りがないか、操作してください。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 **「故障かな?」**40~41ページを調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- ・品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は電子レンジの補修用性能部品を製造打切後、8年保有しています。

● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　―

長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れると電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

- ●製品の故障や部品のご購入に関するご相談は……**シャープ修理相談センター**へ
- ●製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は………**シャープお客様相談センター**へ

シャープ修理相談センター

●**修理相談センター**(沖縄・奄美地区を除く)

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
(注) 携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
●**携帯電話／PHS**でのご利用は……	(一般電話)	043-299-3863	06-6792-5511
●**FAX**を送信される場合は…………	(FAX)	043-299-3865	06-6792-3221

●**沖縄・奄美地区**については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ **「持込修理」**および**「部品購入」**のご相談 は、上記**「修理相談センター」**のほか、下記地区別窓口にても承っております。

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)
〔ただし、沖縄・奄美地区〕は…＊月曜～金曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812	さいたま市北区宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横浜 サービスセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	静岡市清水鳥坂1170
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚4-103
近畿地区	京都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	神戸 サービスセンター	078-453-4651	〒658-0082	神戸市東灘区魚崎北町1-6-18
中国地区	広島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄・奄美地区	那覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

シャープお客様相談センター

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

	TEL	FAX	所在地
東日本相談室	TEL **043-297-4649**	FAX 043-299-8280	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	TEL **06-6621-4649**	FAX 06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0306)

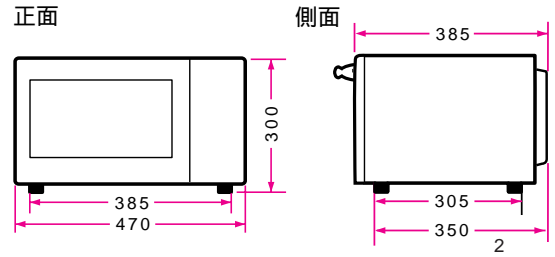
保証とアフターサービス

こんなときお手入れ・他

仕　様

項目		仕様
定格電圧		100V
定格周波数		50Hz-60Hz共用
レンジ	定格消費電力	1,375W
	定格高周波出力	900W・500W・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	定格消費電力	1,430W
トースター	定格消費電力	1,430W
オーブン	定格消費電力	1,430W
	温度調節範囲	発酵(40℃)110～250℃ ※1
外形寸法		幅470mm×奥行385mm×高さ300mm
加熱室有効寸法		幅300mm×奥行320mm×高さ165mm
ターンテーブル直径		丸皿300mm(回転網225mm×135mm)
質量		約12kg
電源コードの長さ		約1.4m

■外形寸法（単位mm）

正面　側面

※1 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約8分間です。その後は、自動的に230℃に切り換わります。
※2 設置するときは、さらに壁面より10cm以上離す必要があります。(両側面も10cm以上空間を設ける必要があります)

- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

● 製品についてのお問い合わせは…
シャープお客様相談センター
東日本相談室　TEL 043-297-4649　FAX 043-299-8280
西日本相談室　TEL 06-6621-4649　FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

● 修理のご相談は…　43ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。

● シャープホームページ　http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社

本　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

S240シリーズ
Printed in Thailand
TCADCA819WRRZ 03MI (TH) ①

RE-S240